

# RECENZIJA

Autor pisanog materijala koji je oblikovan u formi priručnika namjenjen studentima sporta i fizičke kulture sadrži: Uvod, Smučarska oprema, Uticaj na motoričke faktore, Vježbe za povećanje svih motoričkih sposobnosti, Tehnika i metodika obuke, Tehnika i njen razvoj kroz istoriju, Takmičarska tehnika, Zaključak i Literatura.

Priručnik je pisan jednostavno da ga razumiju sve populacije, ali da ga vremenom mogu i stručno upražnjavati početnici, rekreativci, studenti kadrovskih škola, sportisti i takmičari.

Veliku vrijednost priručnik ima jer obrađuje postupno jačanje, labavljenje i istezanje kompletne muskulature. Vježbe su prikazane slikom, tako da su očigledno prezentovane. Položaj tijela i broj ponavljanja ukazuje na efikasnost vježbi i njihov značaj za pripremu smučara za rad na terenu. Autor je poseban dio posvetio tehnici i metodici obuke početnika za savladavanje smučarskom tehnikom. Vježbe su date postupno i slikovito, tako da početnici imaju jasnu predstavu o usvajanju pojedinih smučarskih elemenata. Posebnu pažnju autor je posvetio smučarskoj opremi i njenoj funkcionalnosti. Posebno ukazuje na značaj sigurnosnog veza koji ima odlučujuću ulogu u sprečavanju povreda u smučanju, a naročito kod početnika koji imaju strah od povređivanja.

Opisana je tehnika karving smučke i karving tehnike koja se primjenjuje u vrhunskom takmičenju.

Smatram da je „Priručnik“ autora doc. dr Pane Mandića veoma koristan rad te ga mogu koristiti sve populacije koje upražnjavaju smučanje. Sa zadovoljstvom predlažem da se štampa ovaj Priručnik koji je pisan za studente, nastavnike, trenere i rekreativce, te može korisno poslužiti i ostaloj populaciji koja se bavi smučanjem.

Dr Radivoje Krsmanović, redovni profesor

